

BIJLAGE IX

Diploma's

1. Er zijn vijf (5) aanloopdiploma's, te weten het basishouding-, zeilboot-, balletbeen-, spagaat- en barracudadiploma en er zijn vier (4) wedstrijddiploma's, te weten het Age I, Age II, junior- en seniordiploma. De moeilijkheidsgraad van de diploma's loopt op van basishoudingdiploma naar seniordiploma.
2. De vier (4) wedstrijddiploma's kunnen uitsluitend tijdens wedstrijden (geen onderlinge) worden behaald. (zie hiervoor art. 5 van het sportreglement). Het resultaat op grond waarvan een deelnemer tijdens een wedstrijd voor het eerst zo'n diploma behaalt, dient op het proces-verbaal van de wedstrijd te worden aangegeven met een D (diploma).
3. Indien voor een wedstrijd het bezit van een diploma als eis is gesteld, moet dit diploma voor de vastgestelde inschrijfdatum van de betreffende wedstrijd zijn behaald.
4. Voor het afleggen van de examens voor de aanloopdiploma's moet tenminste drie (3) weken voor de gewenste examendatum een aanvraag worden ingediend op de webkalender van de KNZB.
5. Bij het examen voor de aanloopdiploma's moet de jury tenminste bestaan uit één (1) scheidsrechter en drie (3) officials, desgewenst de scheidsrechter inbegrepen. Echter als met meer jurypanelen tegelijkertijd wordt gewerkt, behoort de scheidsrechter ambulante te blijven. De scheidsrechter dient tenminste de bevoegdheid "8" te hebben. De assistent-scheidsrechter(s) dient tenminste de bevoegdheid "9" te hebben. De beoordelaars dienen desgewenst de bevoegdheid 11 en/of 10 te hebben. De officials van een jurypanel mogen niet allemaal van dezelfde verenging zijn.
6. Men moet tenminste zes (6) jaar zijn om te mogen deelnemen aan het examen voor één van de diploma's.
7. Een diploma blijft voor wedstrijden twee (2) jaar geldig. Het bondsbestuur is, al dan niet op verzoek van de deelnemer en op grond van de door de deelnemer behaalde wedstrijdresultaten, bevoegd de geldigheidsduur van een diploma automatisch te verlengen.
8. Bij de aanloopdiploma's beslissen de officials of de kandidaat voldoende vaardigheid bezit om door te gaan voor het volgende diploma, waarbij in geval van twijfel de (assistent) scheidsrechter de beslissende stem heeft.
9. Het barracuda diploma moet behaald zijn voordat het Age I diploma behaald kan gaan worden.
10. De beoordeling geschiedt door het toekennen van 3 punten (goed), 2 punten (voldoende) of 1 punt (onvoldoende) voor elk onderdeel. Geslaagd is degene die voldoet aan de eisen genoemd in het schema, vermeld per diploma voor de puntentelling.
11. Eisen voor de aanloopdiploma's.
Het bondsbestuur kan jaarlijks de diploma-eisen aanpassen.

Eisen aanloopdiploma's

Diploma 1 - BASISHOUDINGDIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

- a. 12,5 m schoolslag, uitdrijven met armen voor; met aansluitend 12,5 rugcrawl.

2. Stuwen

- a. 12,5 meter Stuwen op de *rug* met de handen bij de heupen *richting hoofd*, met aansluitend:
b. 12,5 meter Stuwen op de *rug* met de handen bij de heupen *richting voeten*.

3. Houdingen

- a. Basishouding 1: Basishouding **gestrekte ligging op de rug** op de plaats met de handen bij de heupen, 10 sec. vasthouden.
b. Basishouding 2: Basishouding **gestrekte ligging op de borst** op de plaats met de handen tussen heup en schouder, 10 sec. vasthouden.

4. Figuren

- a. Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** worden de benen naar **tubhouding** gebracht. In deze houding wordt een halve draai uitgevoerd om een verticale as tussen hoofd en knieën. Vanuit deze houding naar de **gestrekte ligging op de rug**.
(Basishouding 1, basishouding 15; gehurkte draai 180, Basishouding 1).

5. Lenigheid

- a. Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
b. Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
c. Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 30 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.

6. Eggbeaten

- a. 20 sec. eggbeaten op de plaats, rechtop met de armen/handen vrij.

7. Muziekwemmen, maat en uitvoering

- a. 12,5 meter schoolslag, met beide armen voor uitdrijven op de maat van de muziek, met aansluitend 12,5 meter rugcrawl armen gestrekt overhalen op de maat van de muziek.

Onderdeel 5: Voor spagaat:

25 cm of minder 3 punten; 26 t/m 30 cm = 2 punten; 31 cm of meer = 1 punt

Voor split:

30 cm of minder 3 punten; 31 t/m 35 cm = 2 punten; 36 cm of meer = 1 punt.

Onderdeel 7: Muziekwemmen wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

	Zwemmen	Stuwning	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Eggb.	Muziekw	
Aantal onderdelen	1	2	2	1	3	1	2	
Maximaal te behalen	3	6	6	3	9	3	6	36
Moet minimaal behaald worden	2	4	4	2	6	2	4	24

Diploma 2 - ZEILBOOTDIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

- 25 m borstcrawl, om de drie slagen ademen, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen
- 25 m schoolslag, uitdrijven met de armen voor, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

2. Stuwen

- 12,5 meter Stuwen op de *rug* met de handen *boven het hoofd richting* voeten (zgn. *torpedo*) lichaam moet horizontaal blijven.
- 5 meter Stuwen op de *borst* met de handen *boven het hoofd richting* hoofd (zgn. *dogpaddle*), lichaam moet horizontaal blijven, zonder ademen.

3. Houdingen

- Basishouding 14 a: Gebogen kniehouding op de buik. Het lichaam in **gestrekte ligging op de borst**, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. (zgn. zeilboothouding op de borst), 10 sec. vasthouden.
- Basishouding 14 b: Gebogen kniehouding op de rug. Het lichaam in **gestrekte ligging op de rug**. Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel. (zgn. zeilboothouding op de rug), 10 sec. vasthouden .

4. Figuren

- Fig. 310 Salto achterover gehurkt
- Fig. 301 Barracuda t/m **gehoekte houding achterover**, met de tenen net onder de waterspiegel

5. Lenigheid

- Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 15 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 15 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 20 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.

6. Eggbeaten

- 30 sec. eggbeaten op de plaats, rechtop, schouders droog. (de armen/handen zijn vrij)

7. Muziekzwemmen, maat en uitvoering

- Vanaf de kant als potlood in het water springen, boven komen en vervolgens: 25 meter zwemmen op muziek: 2x schoolslag 1x zijslag rechts; op de rug draaien; benen naar **tubhouding**, halve draai en staan. (minimaal 2x deze serie uitvoeren)

Onderdeel 5: Voor spagaat:

15 cm of minder 3 punten; 16 t/m 25 cm = 2 punten; 26 cm of meer = 1 punt

Voor split:

20 cm of minder 3 punten; 21 t/m 30 cm = 2 punten; 31 cm of meer = 1 punt.

Onderdeel 7: Muziekzwemmen wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

	Zwemmen	Stuwing	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Eggb.	Muziekzw	
Aantal onderdelen	2	2	2	2	3	1	2	
Maximaal te behalen	6	6	6	6	9	3	6	42
Moet minimaal behaald worden	4	4	4	4	6	2	4	28

Diploma 3 - BALLETBEEENDIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

- 25 m 3 slagen borstcrawl/ 3 slagen rugcrawl doordraaien, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.
- 25 m zijslag (2 slagen links; 2 slagen rechts; tussen elke slag draaien de schouders naar voren) de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

2. Stuwen

- 12,5 meter Stuwen op de rug richting hoofd met de handen boven het hoofd (dolfijnstuwing of "trekken")
- Stuwen in de gestrekte ligging op de borst met de armen bij de heupen, de armen maken een hoek van 90° bij de ellebogen (*zgn.amerikaanse stuwbeweging*; 10 stuwingen met de voeten tegen de kant.

3. Houdingen

- Basishouding 3a: **Balletbeenhouding aan de waterspiegel, 5 sec.**
- Basishouding 16a: **Spagaathouding, 5 sec.**

4. Figuren

- Basisbeweging 3: **Het aannemen van de gehoekte houding voorover.**
- Figuur 311: Kiep t/m een gedeeltelijke salto achterover gehurkt (tuckhouding) totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan.

5. Lenigheid

- Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 15 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.

6. Eggbeaten/Bodyboost

- 12,5 m eggbeaten zijwaarts achter linkerschouder, aansluitend 12,5 m eggbeaten zijwaarts achter rechterschouder.
- Bodyboost 2 x hoogte onder borst

7. Muziekwemmen, maat en uitvoering

- Vanaf de kant duiken (met de benen bij elkaar), boven komen en vervolgens: 25 meter zwemmen op muziek als volgt (in vrije volgorde) uit te voeren:
Zeilboot beurtelings;
Salto achterover
Zij-eggbeat met armbeweging
Minimaal twee verschillende zwemslagen.
(mag herhaald worden)

Onderdeel 5: Voor spagaat:
10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt

Voor split:

15 cm of minder 3 punten; 16 t/m 25 cm = 2 punten; 26 cm of meer = 1 punt.

Onderdeel 6: Bodyboost hoogte onder borst 3 punten; boven borst 2 punten; schouderhoogte 1 punt.

Onderdeel 7: Muziekwemmen wordt zonder bril en in een vrije volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

	Zwemmen	Stuwing	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Eggb.	Muziekw	
Aantal onderdelen	2	2	2	2	3	2	2	
Maximaal te behalen	6	6	6	6	9	6	6	45
Moet minimaal behaald worden	4	4	4	4	6	4	4	30

Diploma 4 - SPAGAATDIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

- 25 m: kickjes, 2x rechts en 2x links, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen
- 12,5 m onder water zwemmen op de borst, hierbij in het water beginnen.

2. Stuwen

- 5 m stuwen op de rug richting hoofd met de handen boven het hoofd (dolfijn stuwing of "trekken"). In een doorgaande beweging wordt de rug hol getrokken tot **oppervlakteboog** met de heupen en benen aan de waterspiegel met splitstuwing (4 sec. vasthouden)

3. Houdingen

- Basishouding 14c: **Verticaal gebogen kniehouding** 10 sec. vasthouden
- Basishouding 8: **Zwaluwstaarhouding** 10 sec. vasthouden
- Basishouding 6: **Verticale houding** op de enkels. 10 sec. vasthouden.

4. Figuren

- Figuur 324: Duikelaar.
- Basisbeweging 6a: *Overslag voorover vanuit spagaathouding*
- Figuur 101: Balletbeen.

5. Lenigheid

- Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Spagaat in het water 130° – 140°, 5 sec. vasthouden.

6. Eggbeaten

- 15 sec. eggbeaten op de plaats met een armbeweging, waarvan minimaal één keer met twee (2) armen (mag herhaald worden)
- 3x Bodyboost tot navel zonder armen

7. Muziekwemmen, maat en uitvoering

- Vanaf de kant duiken (met de benen bij elkaar), boven komen en vervolgens: 25 meter maatzwemmen op muziek als volgt (in vrije volgorde) uit te voeren:
Minisplit
Balletbeenhouding
Inhoeken
Eggbeater met één arm boven het hoofd.
Minimaal één (1) bodyboost
(mag herhaald worden)

Onderdeel 1: Onder water zwemmen:

10 mtr. = 3 punten; 6-9 mtr. = 2 punten; 0-5 mtr. = 1 punt.

Onderdeel 5: Voor spagaat:

0 cm 3 punten; 1 t/m 10 cm = 2 punten; 11 cm of meer = 1 punt

Voor split:

10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt.

Voor spagaat in het water; 130° – 140° = 3 punten; 110° – 120° = 2 punten; tot 100° = 1 punt.

Onderdeel 6: Bodyboost tot navel 3 punten; onder borst 2 punten; boven borst 1 punt.

Onderdeel 7: Muziekwemmen wordt zonder bril en in een willekeurige volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

	Zwemmen	Stuwing	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Eggb.	Muziekwz	
Aantal onderdelen	2	1	3	3	4	2	2	
Maximaal te behalen	6	3	9	9	12	6	6	51
Moet minimaal behaald worden	4	2	6	6	8	4	4	34

Diploma 5 - BARRACUDADIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

- 25 m zijeggbeat/rugcrawl benen/zijeggbeat/borstcrawl benen, arm strak over.
- 25 m onder water zwemmen op de borst of rug (naar keuze)

2. Stuwen

- 25 m snelle torpedo.

3. Houdingen

- Basishouding 14d: **Oppervlakteboog gebogen kniehouding**.
Het lichaam in **oppervlakteboog**. Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel.
- Basishouding 6: **Verticale houding** minimaal halverwege kuit:
- Basishouding 17: **Dolcohouding**

4. Figuren

- Figuur 301 Barracuda.
- Figuur 103 Duikboot
- Figuur 316 Kiepnus.

5. Lenigheid

- Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Spagaat in het water 150° – 160°, 5 sec. vasthouden.

6. Eggbeaten

- 12,5 meter eggbeaten zijwaarts met linker arm op, met een continue armbeweging.
- 12,5 meter eggbeaten zijwaarts met rechter arm op, met een continue armbeweging.
- Bodyboost met twee (2) armen op tot navel (4 x)

7. Muziekwemmen: Maat en Uitvoering

- Vanaf de kant induiken (met de benen bij elkaar), boven komen en vervolgens 25 meter maatzwemmen op muziek als volgt (in vrije volgorde) uit te voeren:
Overslag met inhoeken
Zwaluwstaarhouding
Balletbeenhouding
Flamingohouding
Bodyboost met armen
Eggbeater
(mag herhaald worden)

Onderdeel 1: Onder water zwemmen:
20-25 mtr. = 3 punten; 11-19 mtr. = 2 punten; 0-10 mtr. = 1 punt.

Onderdeel 5: Voor spagaat:
0 cm 3 punten; 1 t/m 10 cm = 2 punten; 11 cm of meer = 1 punt
Voor split:
10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt.
Voor spagaat in het water; 150°–160° = 3 punten; 130°–140° = 2 punten; 110°–120° = 1 punt.

Onderdeel 6: Bodyboost tot navel 3 punten; onder borst 2 punten; boven borst 1 punt.

Onderdeel 7: Muziekwemmen wordt zonder bril en in een willekeurige volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

	Zwemmen	Stuwing	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Eggb.	Muziekw	
Aantal onderdelen	2	1	3	3	4	3	2	
Maximaal te behalen	6	3	9	9	12	9	6	56
Moet minimaal behaald worden	4	2	6	6	8	6	4	36

Het bondsbestuur kan jaarlijks de diploma-eisen aanpassen.

Eisen voor de wedstrijddiploma's

Het benodigde aantal te behalen punten en – indien gewijzigd – de ingangsdatum zullen jaarlijks gepubliceerd worden op de website van de KNZB.

Age I diploma

Hiervoor moeten 4 figuren worden gezwommen volgens de bepalingen van de FINA Age-group I figuren. (zie bijlage V)

Age II diploma

Hiervoor moeten 4 figuren worden gezwommen volgens de bepalingen van de FINA Age-group II figuren. (zie bijlage V)

Juniordiploma

Hiervoor moeten 4 figuren worden gezwommen volgens de bepalingen van de FINA Junior figuren. (zie bijlage V)

Seniordiploma

Hiervoor moeten 4 figuren worden gezwommen volgens de bepalingen van de Senior elementen figuren (door de KNZB zie bijlage X)